

**SKOLE  
MÆLK  
2020**

# HEJ SKOLEBARN

”

...mælken er  
med til at gøre  
frokosttid særlig

**SIE**, mor til to



# DEN GODE SPISEPAUSE

Den gode spisepause er vigtig, med eller uden skolemælk. Derfor er der på [skolemælk.dk](http://skolemælk.dk) masser af inspiration – både til den 'vilde' og til den helt almindelige madpakke. Og så er det bare super hyggeligt at få skolemælk sammen med klassekammeraterne i spisebussen.

Smut forbi [skolemælk.dk](http://skolemælk.dk), hvis du gerne vil give dit barn skolemælk ligesom Camilla og Sie har valgt.



**CAMILLA COSMUS ERNST**

Projektleder  
mor til en dreng  
og en pige

”

Mine unger får skolemælk, da jeg gerne vil sikre, at de får mælk hver dag.

Ungerne elsker de små ting, som følger med skolemælken såsom klistermærker. Og så er det også fedt, at skolemælk giver gratis børnebilletter til Legoland.

”

Vores børn får skolemælk af flere grunde. Det giver dem calcium, de elsker mælk, og så synes de helt klart, at det lige er prikken over i'et til frokost.

De får jo vand i løbet af dagen, så mælken er med til at gøre frokosttid særlig.



**SIE KJÆRSGÅRD JENSEN**

Kontaktchef  
mor til to drenge

## VIND LÆKRE PRÆMIER

**ALLE DER TILMELDER SIG SKOLEMÆLK HAR ET LOD I KONKURRENCEN.**

Vi trækker lod hver måned blandt nye kunder, så skynd dig at melde dit barn til på [skolemælk.dk](http://skolemælk.dk).







**MINI-SANDWICH**  
kylling, salat  
& naturel flødeost

**OSTETERN**  
rugbrødstern  
& jordbær



**MINI PIZZASNEGLE**  
broccoli & agurk

**WRAP**  
radiser & æble

# VÆRSGO'! INSPIRATION TIL MADPAKKEN

## 14-16 STK. MINIRUGBRØD MED CHOKOLADE

25 g gær  
4 dl vand  
25 g græskarkerner  
50 g solsikkekerner  
1 tsk salt  
250 g rugmel  
100 g hvedemel  
2 spsk kakaopulver  
50 g sigtemel

**Ekstra fyld når der  
skal forkæles lidt:**  
100 g hakket chokolade  
50 g rosiner (eller tranebær)

Opløs gæren i vandet. Tilsæt kerner, salt, kakao-pulver og mel, og rør dejen grundigt sammen. Hvis du vil forkæle lidt ekstra, kan du tilsætte hakket chokolade og/eller tranebær. Gør hænderne våde, og form minirugbrød. Læg dem på en bageplade med bagepapir, og lad dem hæve lunt og tildækket i 60 min.

**Bagetid:** ca. 30 min. i en 220°C forvarmet ovn. Lad dem køle af, inden du pakker ned. Opbevar dem evt. i fryseren.



FLERE OPSKRIFTER PÅ  
[SKOLEMÆLK.DK](http://SKOLEMÆLK.DK)





# NAERING TIL KROPPEN

## 4 GODE GRUNDE TIL AT DRIKKE SKOLEMÆLK



### FØDEVARESTYRELSEN SIGER:

1/4 - 1/2 liter magert mælkeprodukt dagligt er passende i forhold til danske madvaner, som en del af en varieret kost og sund livsstil.

Læs mere på [altomkost.dk](http://altomkost.dk)



### MINERALER OG VITAMINER

Mælk indeholder en række næringsstoffer som calcium, jod, fosfor og protein, som bidrager til barnets normale vækst.



### CALCIUM OG PROTEIN

Mælk indeholder calcium og protein, som begge er nødvendige for børns normale vækst og knogleudvikling.



### NOK AT DRIKKE

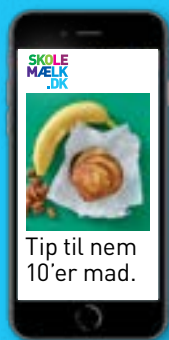
Børn har brug for ca 1200 ml væske om dagen – en skolemælk på 250 ml hjælper godt på vej.



# DU FÅR MEGET MERE END MÆLK!

Når du bestiller skolemælk til dit barn, bliver du ikke blot kunde hos os. Du og dit barn bliver også en del af mere end 100.000 børn og unge der drikker mælk hver dag.

**Dette får du bl.a. som abonnent:**



## EMAILS MED TIPS TIL MADPAKKEN

Tilmeld dig vores nyheds-mails og få inspiration til lækre madpakker.



## HJÆLP TIL DIN FØDSELSDAGSFEST

Få inspiration til dit barns fødselsdag med klar-til-print invitationer, pynt etc.



## KONKURRENCER

Du kan løbende deltage i konkurrencer i vores nyheds-mails og på vores facebookside.



## KOLD MÆLK - HVER DAG

Kold mælk til madpakken giver en række næringsstoffer som calcium, jod, fosfor og protein, der bidrager til barnets normale vækst.

JAN 2020

# Kom med Skolemælk i LEGOLAND®

Quiz dig til én gratis børnebillet på skolemælk.dk



**I LEGOLAND® er alt awesome for små og store mesterbyggere!**

Glæd dig til årets store 2020 nyhed i LEGOLAND! 3 SPRITNYE forlystelser venter i det nye THE LEGO® MOVIE™ World område. I THE LEGO® MOVIE™ World er der forlystelser og aktiviteter for hele familien. Læs mere om 2020 nyheden på LEGOLAND.dk



THE LEGO® MOVIE 2® &™ DC Comics, Warner Bros. Entertainment Inc., & The LEGO Group. LEGO, the LEGO logo, the minifigure, the name 'LEGO' and the 'LEGO' logo are trademarks and/or registered trademarks of The LEGO Group. © 2020 The LEGO Group. All rights reserved. (L20)

# SÅDAN BESTILLER DU SKOLEMÆLK

*- det er super nemt!*



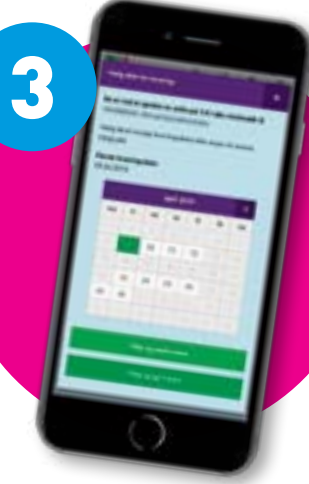
## GÅ IND PÅ [SKOLEMÆLK.DK](https://skolemælk.dk)

Log ind eller opret en ny konto, hvis du ikke er kunde.



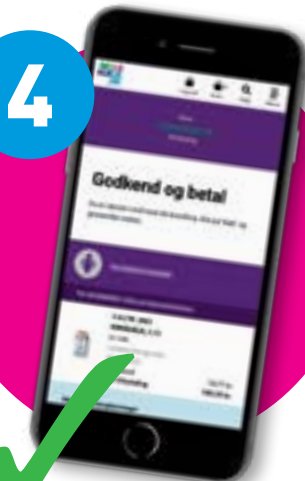
## OPRET BARN OG VÆLG MÆLK

Udfyld barnets navn og vælg skole. Derefter vælger du ønsket mælk.



## VÆLG LEVERINGSDATO

I kalenderen vælger du hvilken dag du ønsker første mælk leveret til dit barn.



## GODKEND OG BETAL

Til allersidst skal du godkende og gennemføre betalingen – så er mælken på vej.

5

## NEMT AT VÆRE ABONNENT

Når du først har tegnet abonnement på skolemælk, holder mælken automatisk ferie og starter op igen efter skolernes ferier.

**FRA KUN 65,- KR. PR. MD. = CA. 20 MÆLK**

Gælder fra 1.1.2020.  
Der tages forbehold for prisændringer

MEJERIERNES SKOLEMÆLKSORDNING

**SKOLE  
MÆLK**

AGRO FOOD PARK 13 · 8200 ÅRHUS N  
TLF. 87 31 21 40  
skolemælk@mejeri.dk  
skolemælk.dk



Følg skolemælk på facebook og instagram og få gode tips til skoleliv, madpakker mm.